

Les randonneurs de l'intérieur n° 6

11/03/2011 Chateau de Brochon vu du chemin du Tacot à Gevey-Chambertin

Editorial

Les confinés parlent aux confinés...

Mardi dernier nous étions nombreux à attendre des précisions sur la date de reprise de nos activités. Il va nous falloir attendre encore quelques semaines avant d'y voir plus clair. Peut-être pourrons nous reprendre les reconnaissances d'ici peu, afin d'étoffer vos programmes futurs ? Nous verrons bien ! Le 7 mai va vite arriver, gageons que les nouvelles soient bonnes. En attendant continuons à nous protéger et à nous préparer afin d'être en forme pour le jour de la reprise. Et en parlant de reprise, Claudine V nous livre sa vision « idyllique » (?) de la rentrée scolaire. Jean-Pierre entame sa série sur les techniques du balisage de nos sentiers, qui comme vous le constaterez ne s'improvise pas. Puis Daniel S nous fait prendre de la hauteur au centre de Dijon avec une visite de la tour Philippe le Bon. Après ce voyage dans l'histoire de notre ville, c'est un autre Daniel qui nous emporte dans l'histoire... de la section cette fois avec un retour sur les fameuses « Escapades ». Régis V nous invite à un peu plus long qu'une simple escapade. Il nous propose une idée de voyage qu'il nous faudra cependant reporter au regard de l'actualité, puisqu'il s'agit d'une randonnée dans les Bardenas en Espagne. Puis Dany ouvrira une parenthèse de douceur avec « Un petit moment de bonheur ». Douceur toujours, mais bourguignonne celle-là avec le pain d'épices proposé par Roseline L, que certains d'entre nous ont eu le plaisir de déguster au coin d'un bois. La séquence littérature commence cette semaine par deux suggestions de Marie-Anne et se poursuit par un jeu proposé par Nicole J qui mettra votre sens de l'observation et de la connaissance des auteurs à rude épreuve (j'ai fait 23...peut mieux faire). C'est Gilbert qui termine ce numéro avec une question toute simple. A vous d'y répondre.

Dans l'attente de nos « retrouvailles », maintenez la cadence, dérouillez les articulations, travaillez le souffle et à bientôt pour un prochain numéro.

Thierry

Une image du bonheur

Sur les sentiers de randonnée,
avec des amis,
de bonnes chaussures aux
pieds,
tous les mercredis
d'un pas tranquille,
en papotant,
sous le soleil ou sous la bruine,
cheveux au vent,
nous déambulons
dans les sous-bois,
les vallons,
sur les pierriers
d'un pas assuré.
Bon pour la santé,
les dénivelés
coupent le souffle,
donnent la pêche
pour la semaine.
Vivement la fin du
confinement
pour retrouver
ce sentiment.

Dany L.

Le coin du balisage

Les techniques du balisage (épisode 1)

Les méthodes

Baliser un sentier est à la fois simple et difficile :

- * Simple, car pour l'essentiel, il s'agit d'apposer des marques de peinture.
- * Difficile, car il faut être à la fois discret, efficace, cohérent et propre.

IL s'agira aussi de faire preuve de bon sens dans la logique d'apposition des balises et de se mettre à la place du randonneur.

	Grande randonnée GR	Grande randonnée de pays GRP	Promenades et randonnées PR
Continuité			
Changement de direction			
Mauvaise direction			

Formes et dimensions des balises

Une balise aux dimensions plus grandes que celles prévues par la chartre ne garantit pas une meilleure lisibilité. C'est le bon choix de son emplacement qui déterminera sa lisibilité.

Fréquence des balises

Il faut qu'une marque vienne régulièrement guider le promeneur, et que sa fréquence soit en fonction des risques d'erreurs existants (bifurcation, fausses pistes, virages répétés ou risque de brouillard.....) S'ils sont nombreux, on doit resserrer les marques.

Le balisage a également pour fonction de rassurer et de sécuriser le promeneur. Ainsi même en cas d'absence de source d'erreurs, il convient d'apposer régulièrement des marques : au minimum tous les 150 mètres environ, ce qui correspond à une durée de marche d'environ 3 minutes.

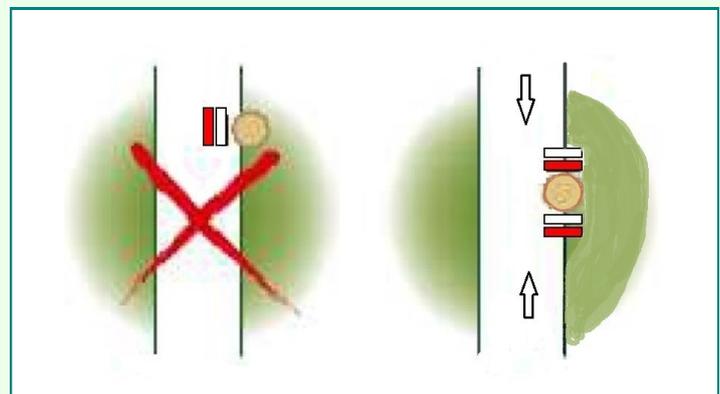
Emplacement des balises

Il est nécessaire d'apposer les balises dans le sens de la marche, à la hauteur des yeux, afin que les randonneurs les aperçoivent naturellement sans les chercher. Ne jamais les apposer parallèlement à la marche.

Le balisage, doit être conçu de manière à ce que l'itinéraire puisse être parcouru dans les deux sens.

Jean-Pierre B

Baliseur d'intérieur...(Cf LRDI 3 l'anonymat ayant été levé...)



Le 12 mai, la rentrée... par Claudine V.

Allez, on va commencer la dictée.

Kevin, va écrire la date au tableau. T'as mis tes gants ? Prends une nouvelle craie surtout.

Marvin, éternue **DANS TON COUDE** ! C'est la 3ème fois qu'on change de masque depuis ce matin ! Va te laver les mains, **AVEC DU SAVON** cette fois-ci ! Oui, je sais qu'il n'y avait plus de savon la dernière fois...

Vous avez écrit la date, c'est bon ?

Qu'est-ce qu'il y a Cyrielle ? Je ne comprends rien avec ton masque, **ARTICULE** ! T'as pas de stylo ? Prends un crayon. T'as pas de crayon ? Bah prends un feutre, n'importe quoi, je sais pas moi... Non Julie, tu ne peux pas lui prêter un stylo, vous savez bien ! On a relu les règles Covid ce matin en arrivant.

Bon, Kevin, ton masque !

T'as lavé tes mains Marvin, ça y est ? Comment ça, y a la queue aux toilettes ? C'est sûr qu'avec un lavabo pour 60 élèves, forcément y a du monde. Bon d'accord, prends une noisette de gel hydro alcoolique mais tu ne le **LÈCHES** pas cette fois !

Où j'en étais déjà ? Ah oui, la date ! C'est bon pour tout le monde ?

Lucas, c'est la dernière fois que je le dis ! Le masque, ce n'est pas un **LANCE-PIERRE** pour **GOMME** ! La prochaine fois, je te le confisque... Ah ben non !

Comment ça c'est l'heure de la récré ? Mais non, 10h10, c'est la récré des CP. Nous c'est 10h25.

Vous écrivez dictée et vous soulignez avec la règle. Pensez à la désinfecter avant !

Oui Mohamed ? La mine de ton crayon est cassée ? Va le tailler. T'as pas de taille-crayon ? Non, je ne peux pas t'en prêter un, c'est dans les règles Covid !



On commence la dictée. Vous êtes prêts ?

Marvin, **DANS TON COUDE** ! Mais nooon ! Ne te gratte pas le nez juste après ! Bon, **GEL** !

Kevin, **MASQUE** !

Rayan, le masque, ce n'est pas un **BANDEAU DE PIRATE** ! Je vais le confisq... ! Bon la dictée !

Julie **MASQUE** ! Marvin **COUDE** ! Sarah **GEL** ! Yasmine **COUDE** ! Sabrina **GEL** !

Argh., la récré ! Rappelez-vous, la règle des 1 : en rang 1 par 1 et à 1 mètre de distance...



C'était hier !... Et ce sera demain

D'ESCAPADE en ESCAPADE... par Daniel V commission voyages-séjours

En mai 2003, alors que j'effectuais ma formation d'ILCOVA (ou animateur) au relais de NOLAY, me vint l'idée d'y faire revenir nos randonneurs 2 jours sur les 50 km du sentier Jean-Marc BOIVIN. Pour ce faire il me suffirait d'appliquer une organisation* testée avec succès en Savoie. Entre "lecture de cartes" ou autre "initiation boussole", je dévoilais à mon compagnon de stage **Jérôme PY** ce projet visant à diversifier les activités de notre jeune section Rando. Acceptation immédiate du futur animateur, lequel contribuait activement à l'organisation d'un tel challenge nécessitant hébergement de groupe, restauration, essais terrain et déplacement.

Ainsi démarrait en septembre avec 18 participants "**La 1ère Escapade 2003 à NOLAY**" proposée par l'ALC Longvic Rando.

Délaissant nos bases, Jérôme m'épaulera ensuite dans le Doubs, le Morvan et les Vosges. **Carmelo ZUANON** prendra le relais en 2007 pour le Beaujolais, Langres et Le Jura. En 2010 **Gérard FLAMAND** et **Daniel SORDET** me rejoindront pour la Champagne et la Bourgogne Sud. Mais c'est Daniel qui me "supportera" le plus longtemps en prolongeant son précieux concours pour le Bugey, le Haut Jura, la Bourgogne Nord, les Vosges méridionales, le Morvan, le Pilat, le Belfortain et la Meuse 2019 où il sera suppléé par **René BONIN**.



Depuis 2003, chaque 1er week-end de septembre, 17 Escapades ont ouvert de nouveaux horizons à 630 randonneuses/randonneurs sur 625 km de sentiers les plus variés.

Merci à toutes et à tous d'avoir contribué, par votre aide ou votre présence, au succès de ces épopées aventureuses. Si vous voulez en retrouver quelques clichés souvenirs, il conviendra de vous connecter sur le site "Wetransfer" renseigné sur notre blog ou transmis par mail (attention validité 7 jours). A noter qu'un reportage complété par des vidéos concernera "l'Escapade de Langres 2008", celle qui a sans doute le plus marqué les esprits.

S'agissant de "**La 18e Escapade 2020 en Ile de FRANCE**" dont j'ai annoncé qu'elle serait ma dernière à "75 balais", je m'apprête à vous proposer un programme ambitieux auquel Jocelyne MAIRET, désireuse de faire perdurer cette "classique" annuelle, est associée.

Le satané CORONAVIRUS en décidera peut-être autrement, mais vous en saurez plus... quand nous en saurons plus (?)

En tout cas, si je devais reporter à 2021 cette dernière organisation, il me restera à espérer que cette "Année blanche" pour nos activités lointaines, le soit aussi pour l'âge de l'animateur (!)

Courage à vous tous ! Tôt ou tard nous repartirons en rando. Auparavant, il nous faudra assurer le succès d'un tout autre projet intitulé pour la circonstance:

" **Notre 1ère Escapade...de déconfinement** "

* "Escapade à St Jean d'Arves", un projet d'élève stagiaire postier en 1990.

Voyages, voyages !

Rando dans les Bardenas entre Navarre et Aragon



Ce territoire espagnol de 42500 ha est propice à la randonnée (avec un guide). Vide de toute habitation c'est un no man's land où l'être humain se sent étrangement seul sur un continent inconnu. Le paysage est à couper le souffle, le sol torturé par le ravinement des eaux pluviales est surprenant et grandiose.



Nous débusquerons quelques sangliers surpris dans les ravins profonds qui serpentent à l'infini,



nous pataugerons pieds nus dans l'argile liquide, nous visiterons les collines tabulaires et les nombreuses cheminées de fées, nous longerons quelques étangs égarés riches d'une faune et d'une flore insoupçonnées. Enfin les vols de vautours fauves nous accompagneront pendant toutes ces journées riches en découvertes.

Enfin vous avez compris, nous vous engageons vivement à faire ce voyage dans un autre temps.

Photos et commentaires : [Régis V.](#)

Le coin des gourmands

Recette du pain d'épices

250 gr de farine

150 gr de miel liquide

150 gr de sucre roux

1 sachet de levure

1 cuillère à café de bicarbonate

Epices : anis, cannelle, gingembre, cardamome... ou mélange épices pour pain d'épices.

1 tasse de lait tiède

1 ou 2 œufs selon grosseur

Mélanger tous les ingrédients, préparer si possible la pâte à l'avance

pour qu'elle repose (en général je la prépare la veille au soir)

Cuire 20 mn à 180° puis 30 mn à 160°

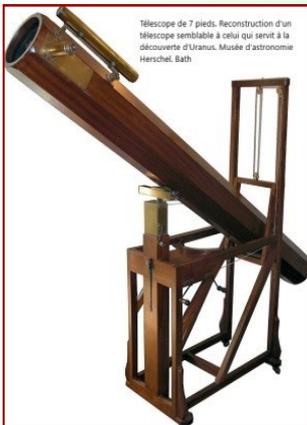
Bonne dégustation

[Roseline L](#)



Le saviez-vous ?

Découvrir ou redécouvrir la Tour Philippe le Bon



A l'origine les 3 derniers étages n'existaient pas. On le remarque très bien lorsque l'on veut accéder à la terrasse. Les escaliers sont barrés par une porte mais surtout le « colimaçon » se termine en beauté, et l'on en découvre un autre en arrivant sur la terrasse.

Cette tour de 46 mètres de hauteur et de 7 étages est construite entre 1450 et 1460 par l'architecte Jean Poncelet, sur une ancienne tour dite de Brancion (12^{ème}) qui, elle-même devait être construite sur une ancienne tour du castrum gallo-romain. En résumé, Poncelet n'aurait en fait qu'ajouté les derniers étages.

Il semble que la tour fut construite pour des observations astronomiques, mais aussi, et surtout pour montrer la puissance de la Cour de Bourgogne, l'une des plus rayonnantes d'Europe.

Henri Arnault de Zwolle 1400-1466 Médecin, astronome et organiste a été au service de Philippe Le Bon. En 1454, alors que s'achevait la Tour Philippe le Bon, cet astronome livrait au Duc une horloge astronomique et un ouvrage compilant les connaissances astronomiques de l'époque.



Vers 1780, le dernier étage de la tour est une salle de grandes dimensions occupée par un observatoire scientifique. On y voit au sol une Méridienne, à la fois horloge et calendrier sommaire, utilisée comme instrument astronomique. Il a fonctionné de 1783 à 1940. Il était l'un des onze plus importants d'Europe, équipé des plus beaux instruments et notamment du Télescope de 7 pieds de W. Herschel, qui permit la découverte d'Uranus.

La société Astronomique de Bourgogne (SAB), organise des visites commentées en collaboration avec l'Office du Tourisme.

Daniel S

Le marque page

Né sous la bonne étoile



A l'école, il y a les bons élèves... et il y a Gustave.

Depuis son radiateur au fond de la classe, ce jeune rêveur observe les oiseaux dans la cour, ou scrute les aiguilles de la pendule.

Le garçon aimerait rapporter des bonnes notes à sa mère, malheureusement ce sont surtout les convocations du directeur qu'il collectionne.

Pourtant, Gustave est travailleur. Il passe plus de temps sur ses devoirs que la plupart de ses camarades,

mais contrairement à eux ou à Joséphine, sa grande sœur pimbêche et première de classe, les leçons ne rentrent pas. Pire, certains professeurs commencent à le prendre en grippe et à le croire fainéant.

A force d'entendre qu'il est un cancre, Gustave finit par s'en convaincre et voit ses espoirs s'envoler, sans imaginer qu'une rencontre peut changer le cours de choses.

Parfois, il suffit d'un rien pour qu'une vie bascule du bon côté...

D'Aurélie Valognes aux éditions Mazarine.

Proposé par Marie Anne

Cupidon a des ailes en carton

Meredith aime Antoine, éperdument. Mais elle n'est pas prête. Comédienne en devenir, ayant l'impression d'être encore une esquisse d'elle-même, elle veut éviter à leur histoire de tomber dans les mauvais pièges de Cupidon.

Alors, il lui faut se poser les bonnes questions : comment s'aimer mieux soi-même, aimer l'autre à la bonne distance, le comprendre, faire vivre la flamme du désir ? Meredith pressent qu'avec ce qu'il faut de travail, d'efforts et d'ouvertures, on peut améliorer sa capacité à aimer, son « Amourability ».

Son idée ? Profiter de sa prochaine tournée avec sa meilleure amie Rose, pour entreprendre une sorte de « Love Tour ». Un tour du Moi, un tour du Nous, un tour de l'Amour.

Aussi, afin de se préparer à vivre pleinement le grand amour avec Antoine, elle doit s'éloigner. Prendre le risque de le perdre pour mieux le retrouver. Ils se donnent six mois et un jour. Le compte à rebours est lancé, rythmés par les facéties de Cupidon.

Meredith trouvera-t-elle ses réponses avant qu'il ne soit trop tard ?

De Raphaëlle Giordano chez Plon.



Proposé par Marie Anne.

Humour

On vient de nous apprendre une triste nouvelle. Un Belge serait mort noyé en tentant de s'asseoir sur un banc de poissons...

Denise R

Un Français, un Américain et un Belge discutent :

« Aux USA, le record en apnée est de 8 mn 52 »
« Ce n'est rien », dit le Français, « notre plongeur a tenu 11 mn 30 »

« Chez nous, une fois », dit le Belge, « on ne sait pas encore, car le nôtre est descendu l'an passé, mais il n'est toujours pas remonté. »



Denise R

Ayant remarqué la braguette ouverte de son patron, sa secrétaire embarrassée lui dit :

- la porte de votre garage est restée ouverte

Le directeur, perplexe ne comprend pas jusqu'à ce qu'elle lui montre du doigt. Il remonte alors rapidement la fermeture et lui dit :

- j'espère que vous n'avez pas aperçu ma super Saab 9.3 !



- non lui répond-elle, juste une vieille Volkswagen rose avec deux pneus crevés !

Daniel V

Relations sexuelles le Vendredi Saint ...!

Un homme téléphone au curé de sa paroisse et demande s'il est permis d'avoir des relations sexuelles le Vendredi Saint.

- "Bien sûr que c'est permis", répond le curé, "mais uniquement avec votre épouse car il faut que cela reste un sacrifice et non du plaisir ...!"

Taras H

C'est un couple qui va fêter ses 25 ans de mariage et l'épouse demande à son mari:

- Mon amour, que vas-tu m'offrir pour nos noces d'argent ?



Le mari répond :

- Un voyage en Chine.

La femme, très surprise par ce cadeau magnifique, lui demande:

- Mais mon amour, si pour nos 25 ans tu m'offres un tel présent, que feras-tu pour nos 50 ans ?

- J'irai te chercher.

Henri P

Jeux

Cette semaine, Nicole J. nous propose un jeu « littéraire » qu'elle a trouvé sur les réseaux sociaux. Il vous suffit de trouver les 30 noms d'écrivains cachés dans le texte. Non dénué de poésie, ce texte pourrait parler du randonneur rêveur. Bonne lecture.

« Confiné, il racontait ce qu'il ferait, une fois libre, d'ici un mois, dans ces eaux-là.

Ce moment sensible si dur à surmonter...Mais les mots, lierre de la pensée, permettent de s'évader un moment, de laisser fuir ces maux passants.

Près de la fontaine dont les flots bercent l'oreille distraite, des oiseaux volent, terre, herbe et racines endormis. Les oiseaux sont là, souverains, beaux, jeunes encore.

Une tribu goguenarde qui boit l'eau et la bénédiction du soleil qui couvre leur air novice.

Le rabot de l'air ne les épuise pas : ils n'en font cas, mus par la douceur du jour.

Mus, c'est le mot, mais sans mouvement : ils se posent l'arbre vert ne bouge presque pas.

Du mât naturel, ils regardent au loin, plus ou moins anges, peu ou prou statues.

Braves bêtes, la becquée te les rend grands mais où est le bec aujourd'hui.

Le héros poursuit son chemin rêvé. Les ronces ardentes frôlent ses pieds.

Il avance, doucement, cherchant une aide, blonde, brune, rousse, au hasard.

Il a beau voir toute cette splendeur, il ne s'y trompe pas.

Il a beau marcher par l'esprit, il ne bouge en réalité pas. C'est la force des poètes : se promener sans mouvement, sans de grands efforts.

Voir la vie en beau malgré tout, malgré les épreuves.

L'esprit est une gare : y passent mille idées qui s'enfuient et nous entraînent.

Toujours l'art a gonflé cette voile humaine, cette force : tenir bon, jusqu'au prochain voyage. »



Quant à Gilbert B il vous invite dans un monde parallèle. Que représente cette photo ?





Pour vous distraire



Quiz touristique

- ① De quel pays le tourisme est-il originaire ?
- ② A quel siècle a-t-il commencé à se développer ?
- ③ Quelles étaient les destinations à cette époque ?
- ④ A partir de quelle durée hors de son domicile est-on considéré comme un touriste ?
- ⑤ En quelle année ont été instaurés les congés payés qui ont permis l'essor du tourisme ?

Réponses du QUIZ : 1) Le Royaume Uni - 2) 18e siècle - 3) Les lieux à intérêts culturel - 4) 24 h - 5) 1936

Devinettes

- ① Un agent secret saute d'une maison de 5 étages et il ne se fait aucun mal. Comment a-t-il fait ?
- ② On me trouve 2 fois dans l'année, une fois dans la semaine mais pas dans le jour. Qui suis-je ?
- ③ Qu'est-ce qui sert à s'asseoir, dormir et se brosser les dents ?
- ④ Un père et un fils ont à eux deux 36 ans. Sachant que le père a 30 ans de plus que le fils, quel âge a le fils ?
- ⑤ Le fils de cet homme est le père de mon fils. Sachant que je ne suis pas une femme, quel est le lien de parenté entre cet homme et moi ?
- ⑥ Un médecin s'est occupé de plus de 1000 patients, aucun ne l'a remercié. Pourquoi ?
- ⑦ Je suis immobile pendant la vie et je me promène durant ma mort. Qui suis-je ?
- ⑧ Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé. Moins j'ai de gardiens mieux je suis gardé. Qui suis-je ?

Réponses des devinettes : 1) Il a sauté de la fenêtre du Rdc - 2) La lettre N - 3) Une chaise, un lit et une brosse à dent - 4) 3 ans - 5) C'est mon père - 6) C'est un médecin légiste - 7) Une feuille d'arbre - 8) un secret.

Trois réflexions de Benjamin Franklin (1706-1790)

La démocratie c'est deux loups et un agneau votant ce qu'il y aura au dîner.

La liberté, c'est un agneau bien armé qui conteste le scrutin.

Le bon sens, tout le monde en a besoin, peu l'ont, et chacun croit l'avoir.

En ce monde, rien n'est certain, à part la mort et les impôts.

Daniel S

Solutions des jeux du n° 5

Charade

Mon premier est un eunuque
 Mon deuxième est un eunuque
 Mon troisième est un eunuque
 Mon quatrième est un eunuque
 Mon cinquième est un eunuque
 Mon tout est une ville militaire française

Saint-Maixent (5 mecs sans...)

Claude D

Qui est ce ? Sylvie F

Et oui vous avez-tous reconnu :

Jocelyne Quenel.



Le randonneur doit savoir évaluer la durée de sa randonnée.

Combien de temps faut-il à un randonneur chevronné* de L'ALC pour faire le parcours, depuis son domicile, en suivant le cercle réglementaire de 1 km autour de son domicile ?

Le périmètre d'un cercle de 1 km =
 $2 \times 3.14116 \times 1 = 6.282 \text{ km.}$

Auxquels il faut ajouter les 2 km aller retour du domicile au cercle. Soit une distance de 8.628 km. A raison d'une vitesse de déplacement de 4 km/h nous obtenons :

2 heures 4 minutes 14 secondes ☺.

Quelle conséquence si vous effectuez cette randonnée en période de confinement ?

135€ d'amende (Re ☹)

* 4 kms/heure.

Fernand R